

„Jaz, mi, oni ... kdo smo mi vsi,
ki prehrana otrok
nas s(k)rbi?“



mag. Branka Đukić, univ. dipl. inž. živil.
Tea Kordiš, dipl. san. inž.

Izobraževanje – program Zdravje v vrtcu, oktober 2017



Kaj vpliva na oblikovanje prehranjevalnih navad pri otrocih?

Individualne značilnosti
otroka

Družinske prehranjevalne
navade (staršev)

Okolje (vrtec, straši, družba ...) bolj izrazito vpliva na naše prehransko vedenje kot individualne značilnosti

Okolje (skupnost,
družbeno okolje)

Vrtec





Zakaj nam je mar, kako se prehranjujejo otroci v vrtcu?

Pozitiven vpliv zdravega prehranjevanja – POČUTJE in OBNAŠANJE (trenutni učinki):

- boljše kognitivne zmožnosti,
- večja motiviranost za igro,
- večja želja po raziskovanju bližnje okolice,
- boljše sodelovanje v skupinskih aktivnostih.



Vzgojitelj je zagovornik otroka v času bivanja v vrtcu.

Skrb za dobro počutje in OHRANJANJE OTROKOVEGA ZDRAVJA=naloga vseh v vrtcu.

Prehranski status otrok

Otroci so **E** prehranjeni,
hranilno pa podhranjeni

NAJPOGOSTEJŠI vzroki ugotovljene obolevnosti med 6. in 19. letom starosti zaradi specifičnih prehranskih deficitov:

anemije zaradi ↓ železa

motnje ščitnice zaradi ↓ joda

↓ vitamina D

↓ vitaminov B, A in folatov

↓ cinka in kalcija...

Vir: NIJZ, Zdravstveni stat. letopis, 2008-2012



DANES (**debelilno okolje**)



NEKOČ



Dejavniki za razvoj **debelosti**

Dejavniki, ki lahko varujejo pred pridobivanjem TT, sedanje znanje

Evidenca

**Zmanjšuje
tveganje**

**Nobene
povezave**

**Povečuje
tveganje**

Prepričljiva

Redna telesna dejavnost, visok vnos dietnih vlaknin

Visok vnos energijsko gostih in hranilno redkih živil, sedeč življenjski slog.

Verjetna

Domače, in šolsko okolje, ki podpira otroka pri zdravi izbiri živil.
Promocija linerne rasti, dojenje

Intenzivno oglaševanje energijsko gostih živil (fast-food živila).

Slabi socialno ekonomski pogoji.

“Soft drinks”, sadni sokovi.

Možna

Živila za nizkim glikemičnim indeksom

Vsebnost beljakovin v prehrani

Velike porcije obrokov.
Jo-jo prehranjevanje

Alkohol.

Nezadostna

Povečana frekvenca dnevnih obrokov

Kakšne so lahko posledice neustrezne prehrane v otroštvu?

Debelost



Sladkorna bolezen tipa II



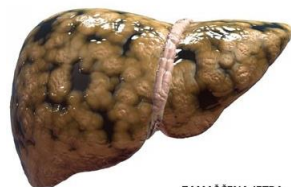
Kardiovaskularne bolezni



Rak



Zamaščenost jeter



ZAMAŠČENA JETRA

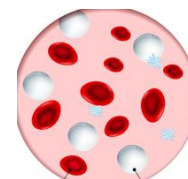
Bolezni kosti in sklepov



Bolezni zob



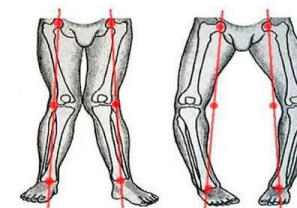
Anemije



Golšavost



Klasične deficitarne bolezni

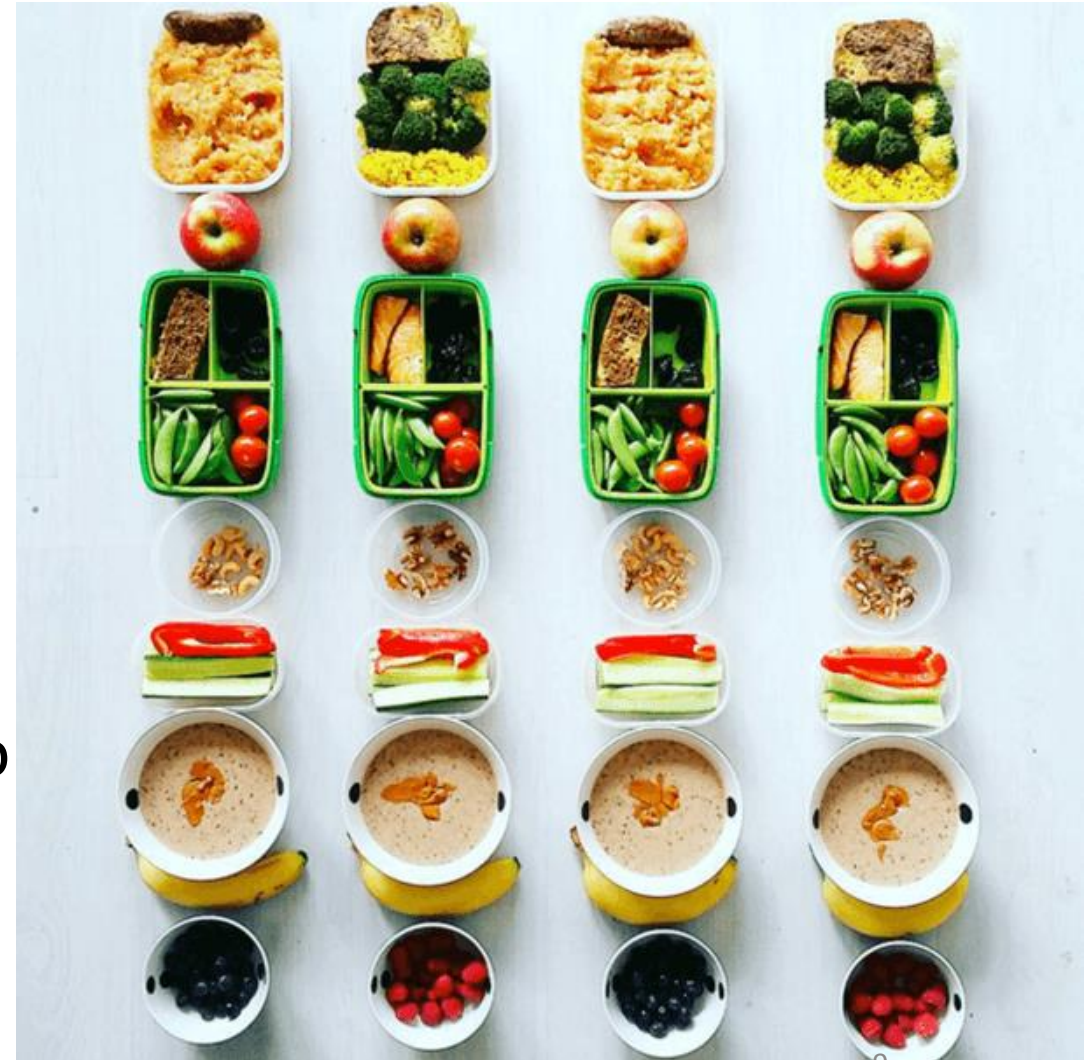


Zmanjšanje možganskih funkcij



Prehranjevalne navade:

- izbor živil
- količina živil
- delež posameznih skupin živil
- način priprave jedi
- pogostost in razporejenost obrokov preko dneva



Načrtovanje jedilnikov

- Organizator/vodja prehrane
- Vodja kuhinje
- Skupina za prehrano



MEŠANA in RAZNOLIKA PREHRANA OTROK, ZLASTI V PREDŠOLSKEM OBDOBJU

„Ni popolnega živila.“

„Živila iz vseh skupin – normalno delovanje telesa in ohranjanje zdravja.“



Z zdravo prehrano in gibanjem do zdravja

Priprava jedilnika za predšolske otroke je skrbno načrtovana

Tabela 23: Priporočeno število dnevno zaužitih enot živil glede na različno organiziranost obrokov, za otroke stare od 1 do 3 let

Modul obrokov	Skupaj 2+3	Skupaj 2+3+4	Skupaj 1+2+3	Skupaj 1+2+3+4
Skupine živil	Priporočeno število zaužitih enot živil			
Mleko in mlečni izdelki	1	1	1	1
Meso, perutnina, ribe, stročnice, jajca, oreščki in drugo lupinasto sadje	1	1-2	1-2	1-2
Kruh, žita, riž, testenine, krompir in druga škrobna živila	3-4	4-5	5	6
Zelenjava	1	1-2	1-2	1-2
Sadje	1	1	1	1
Maščobe in živila z velikim deležem maščob*	3-4	4-5	5	6

OPOMBA: 1 zajtrk, 2 dop. malica, 3 kosilo, 4 pop. malica

Tabela 24: Priporočeno število dnevno zaužitih enot živil glede na različno organiziranost obrokov za otroke, stare od 4 do 6 let

Modul obrokov	Skupaj 2+3	Skupaj 2+3+4	Skupaj 1+2+3	Skupaj 1+2+3+4
Skupine živil	Priporočeno število zaužitih enot živil			
Mleko in mlečni izdelki	1	1-2	1-2	1-2
Meso, perutnina, ribe, stročnice, jajca, oreščki in drugo lupinasto sadje	1-2	2	2	2-3
Kruh, žita, riž, testenine, krompir in druga škrobna živila	4-5	5-6	6-7	7-8
Zelenjava	1-2	2	2	2-3
Sadje	1	1-2	1-2	1-2
Maščobe in živila z velikim deležem maščob*	4	4-5	5-6	6

Vir: Smernice zdravega prehranjevanja v VIZ; MZ, 2005

OPOMBA: 1 zajtrk, 2 dop. malica, 3 kosilo, 4 pop. malica

PREHRANSKE POTREBE OTROK + SESTAVA ŽIVIL



ORGANIZIRANA VRTČEVSKA PREHRANA

Nanoživila

Kratke verige

Celiakija

Diabetes II

Miti in resnice o hrani

Javna naročila

Intoleranca

Hranilna vrednost

Kronične nenalezljive bolezni

GSO

Eko-živila

Alergija

Prehranska politika

Biorasplošljivost

Ustrezna prehranska

oskrba in ponudba



Piramida zagotavljanja zdravih obrokov v VIZ

V: Jaz, mi, oni ... starši

Sodite med tiste starše, ki zjutraj poskrbijo, da vsi družinski člani pozajtrkujejo ... razen vas samih?

Razmislite, koliko zelenjave ste včeraj dejansko zaužili?

Kako pogosto vključite otroke v postopek priprave jedi? Ali raje vse sami naredite, da na koncu ni potrebno čistiti celotne kuhinje?

Kako pogosto imate „družinsko kosilo“ in ne prigrizke v avtu na poti po opravkih, pri razvažanju otrok na športne aktivnosti ipd.?

Razmislite sami pri sebi, s kakšno hrano nagradite otroka za opravljeno delo?

Sola
**Mala pozornost
za male junake**

Z nakupom
plastenke 
Sola Limonade
prispevate 1 cent
za Rdeče noske!


RDEČI NOSKI
KURČKI ČLANEK



Osvežili smo cene sadja in zelenjave!

Poskrbimo za optimalen vnos vitaminov in mineralov!



KORENJE*
kg

Nova cena:

1,99 €

Stara cena: 2,99 €



BANANE*
kg

Nova cena:

2,29 €

Stara cena: 2,79 €

Naše prehranjevanje močno zaznamujejo oglaševanje in mediji



- Sredstvo
- Promocija
posame
- Od vseh

Smernice glede omejevanja
oglaševanja živil 2016 (ZaAVMS)

- Oglašuje se večinoma prehranske izdelke, ki so v nasprotju s
priporočili za zdravo prehrano.

a preferenco za
užitih živil.
ano.

Vir: ZPS in Hastings H. The Extent, Nature and Effects of Food Promotion to Children:
A Review of the Evidence, WHO Technical Paper, 2006.)



Zakonodajni in strokovni okvir na področju prehrane predšolskih in šolskih otrok

+++ • NACIONALNI PROGRAM PREHRANE (STROKOVNI SVET, KUHINJE)

+++ • DEL VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEGA PROCESA

+++ • OPREDELJENI STANDARDI IN SMERNICE

+++ • OMEJITEV AVTOMATOV S HRANO IN PIJAČI

+++ • STROKOVNO SPREMLJANJE & EVALVACIJA

++ • OMEJENO TRŽENJE HRANE IN PIJAČE

REPUBLICA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



DÓBER TEK
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025



Smernice za zdravo prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih (Strokovni svet RS za splošno izobraževanje, 135. dopisna seja, 11. 8. 2010)

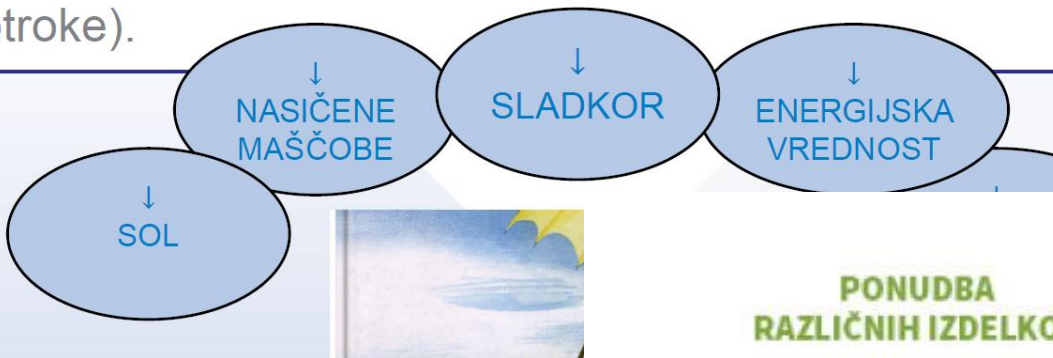
Zakon o šolski prehrani (2010)

2008



CILJI 1/4

1. Povečati **razpoložljivost** in **dostopnost** hrane **z nižjo vsebnostjo soli, nasičenih maščob, dodanih sladkorjev, energijske vrednosti** in, kjer je to primerno, **z zmanjšanimi porcijami**, še zlasti za ranljivejše skupine (npr. socialno-ekonomsko ogrožene, dojenčke, otroke).



SPodbujanJE ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

Podpisniki se zavezujejo, da bo do leta 2020 najmanj 90 % proizvajalcev brezalkoholnih pijač spodbujalo zdrav življenjski slog preko podpore dogodkov, katerih cilj je gibanje slovenskega prebivalstva.



PONUDBA RAZLIČNIH IZDELKOV

Podpisniki se zavezujejo, da bodo še naprej zmanjševali povprečen energijski iznos pijač preko ponudbe in promocije pijač z zmanjšano vsebnostjo sladkorja in/ali zmanjšano energijsko vrednostjo.



OZNAČEVANJE ENERGIJSKE VREDNOSTI NA PREDNJI STRANI EMBALAŽE

Podpisniki se zavezujejo, da bo do leta 2020 najmanj 90 % izdelkov imelo informacijo o energijski vrednosti na prednji strani embalaže.



ODGOVORNO OBNAŠANJE V ŠOLAH

Podpisniki se zavezujejo, da se bodo odgovorno zadržali pri umiku komercialnih sporočil in posrednikov z vsebino zavezujočih odgovornosti.



Podpisniki se zavezujejo, da bodo osilci živilske industrije, živilsko industrijo in ponudniki izdelkov **doseže** izboljšana, za zdravje otrok in mladostnikov primerna prehrana in obroki.

BREZ OGLAŠEVANJA OTROKOM, MLAJŠIM OD 12 LET

Podpisniki se zavezujejo, da otroci, mlajši od 12 let ne bodo nosilniki komercialnih aktivnosti v različnih medijih (televizija, tisk, kino, splet).



+



Naloga: **dobra prehranjenost**

V vrtcu...

...možnost: **prehranjevalne navade in zdravje**



kuhinja

... priložnost za **zmanjševanje neenakosti** v zdravju



Igralnica kot jedilnica



vrtčevski vrt, lončnice



Igralnica-spodbudno okolje za osvajanje veščin zdravega prehranjevanja






[Tradicionalni slovenski zajtrk](#)



[Zdravje v vrtcu](#)



[Šolski lonec](#)



»ZDRAVA IZBIRA = LAHKA IZBIRA«



DÖBER TEK
Slovenija